



Tételes étlap 2025.09.08. - 2025.09.14.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/8/2025 hétfő (00156) Laktózmentes 1-3		R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Párizsi	121.00	28.95	1.43	2.19	0.83	0.85	0.00	0.15		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Póréhagyma	30.83	7.38	0.44	0.06	0.00	1.26	0.00	0.00		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		T	Kiwi	229.10	54.81	0.90	0.54	0.00	10.17	0.00	0.01		
		E	Aprópecsenye	546.77	130.81	10.91	8.79	1.98	1.89	0.01	0.12		
			Tököfőzelék	648.82	155.22	3.63	8.11	2.52	16.64	0.79	0.05		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		U	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Méz	136.75	32.72	0.04	0.00	0.00	8.10	8.10	0.00		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
				Összesen:	3 925.88	939.23	36.12	34.28	11.67	118.91	18.40	0.96	





9/9/2025 kedd (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
		Csirkemell sonka	92.23	22.07	4.94	0.20	0.05	0.10	0.00	0.05		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Kaliforniai paprika	38.70	9.26	0.30	0.09	0.01	1.81	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
	T	Alma	116.33	27.83	0.32	0.32	0.00	5.60	0.00	0.01		
		Kukorica abonett	180.04	43.08	1.62	0.28	0.02	8.46	0.00	0.02		
	E	Virslis rakott burgonya	1 456.04	348.33	14.23	20.75	7.16	25.30	0.98	0.38		
		Narancs	138.49	33.13	0.48	0.16	0.00	6.80	0.00	0.01		
	U	Alpro puding	512.50	122.61	4.43	2.73	1.50	14.70	15.93	0.13		
		Zsemle, vizes	616.67	147.53	5.08	0.38	0.14	30.78	1.84	0.35		
		Összesen:	4 259.74	1 019.09	41.85	36.58	14.22	122.81	18.75	1.69		





9/10/2025	szerda (00156) Laktózmentes 1-3	R	Gyümölcstea	90.15	21.57	0.01	0.00	0.00	5.28	5.00	0.00		
			Virslí	387.74	92.76	5.00	8.00	3.06	0.08	0.00	0.20		
			Ketchup	90.72	21.70	0.42	0.08	0.00	4.80	4.80	0.43		
			Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		T	Banánturmix tejmentes	448.51	107.30	1.53	0.57	0.00	23.41	0.00	0.19		
		E	Zöldborsófőzelék tejmentes	783.80	187.51	9.19	6.52	2.30	22.61	0.79	0.04		
			Vagdalt	672.54	160.89	13.77	5.21	1.74	14.56	0.70	0.40		
		U	Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Burgonyás kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	0.00	0.03		
			Összesen:	3 425.59	819.51	37.99	23.73	7.92	111.80	11.29	1.81		





9/11/2025 csütörtök (00156) Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
	T	Narancs	155.80	37.27	0.54	0.18	0.00	7.65	0.00	0.01		
	E	Tavaszi zöldségleves	172.95	41.37	2.08	0.34	0.05	7.41	0.02	0.09		
		Töltött zsemle tejmentes 1-3	1 261.61	301.82	7.22	11.70	5.86	41.37	8.82	0.37		
	U	Gyümölcsle	488.82	116.94	0.14	0.00	0.00	28.00	0.00	0.01		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Kígyóuborka	24.57	5.88	0.50	0.05	0.00	0.85	0.00	0.02		
		Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
		Szardínia halkonzerv	356.08	85.19	6.75	6.42	1.90	0.00	0.00	0.38		
		Összesen:	4 100.39	980.95	31.69	33.13	13.94	135.95	10.34	1.80		





9/12/2025 péntek (00156)	Laktózmentes 1-3	R	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Tojásrántotta	382.56	91.52	4.05	8.24	1.46	0.18	0.00	0.11		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Kígyóuborka	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.01		
		T	Alma	130.87	31.31	0.36	0.36	0.00	6.30	0.00	0.01		
			Keksz	262.64	62.83	1.99	0.42	0.06	12.69	2.01	0.01		
		E	Vegyes zöldségfőzelék tejmentes	694.04	166.04	6.20	7.38	2.45	18.43	0.79	0.11		
			Párolt csirkecomb	257.94	61.71	9.90	2.26	0.31	0.37	0.00	0.08		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
		U	Tej 2,8% laktózmentes	620.00	148.33	6.74	8.73	4.64	10.50	0.00	0.22		
			Zala felvágott	256.10	61.27	3.90	4.98	1.82	0.15	0.00	0.08		
			Fehér kenyér	438.82	104.98	4.00	0.32	0.12	21.40	1.50	0.05		
			Paradicsom	36.62	8.76	0.40	0.08	0.02	1.60	0.00	0.01		
			Margarin	93.00	22.25	0.01	2.45	0.67	0.01	0.00	0.13		
			Összesen:	4 689.89	1 121.99	52.69	44.63	16.43	125.61	7.30	1.14		





.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

